



Association Sportive L'Énergie Du Mouvement

Association régie par la loi 1901 déclarée à la Préfecture du Rhône n° 691076809

Siret: 524 413 895 00029

Siege: 16 rue Eric Tabarly - 69740 GENAS

Tél: 06.64.66.02.32. – Courrier électronique ledm@bbox.fr

www.lenergiedumouvement.fr

A la découverte de la Gymnastique de Ruffier Stage tous niveaux et ouvert à tous Dimanche 11 janvier 2015 De 9h30 à 12h30

Ce stage est accessible à toute personne, membre ou non de l'association, souhaitant s'initier, découvrir ou bien se perfectionner.

Le stage est animé par Gilles Donguy, enseignant les arts énergétiques chinois et la Gymnastique de Ruffier

La gymnastique de Ruffier est une Culture physique fondamentale ludique, se pratiquant avec bâton. Cette méthode douce est parfaitement complémentaire au Qi Gong et au tai chi chuan, par les aspects corporels qu'elle développe.



Echauffement, découverte progressive des exercices d'une série de base, respirations, pratique mesurée d'un enchaînement complet. Pauses, conseils pour une pratique efficace chez soi, référentiel papier. Démonstration (et essais) d'exercices de gainage au ballon de gymnastique.

Le MATERIEL EST PRETE (bâton de gymnastique, tapis de sol, ...) mais vous pouvez aussi naturellement amener votre propre bâton et/ou tapis de sol. (Prévoir cependant un petit coussin pour soutenir la nuque si besoins pour travail au sol)

Pour en savoir plus, site de la Fédération : www.gymruffier.com

**Salle: « la ruche »
Collège Jeanne d'Arc Azieu, entrée rue Antoine Roybet par le
portail situé vers le rond point.
Tarif pour l'atelier : 20€**

L'inscription est conseillée, renseignements auprès de Frédéric Valente 06 64 66 02 32 ou ledm@bbox.fr règlement à l'ordre de L'Énergie Du Mouvement.

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Participera au stage gymnastique de Ruffier